Manufactured by

Polar Electro Oy
Professorintie 5
FIN-90440 KEMPELE
Tel +358 8 5202 100
Fax +358 8 5202 300
www.polar.fi

POLAR®
LISTEN TO YOUR BODY

17929842.00 MULTI A

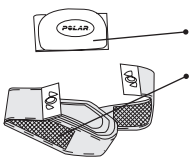
Polar CS300™

User Manual
Gebrauchsanleitung
Manuel d'utilisation
Gebruiksaanwijzing
Manuale dell'utente
Manual del usuario
Manual do utilizador

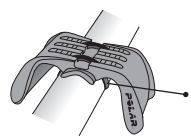
POLAR®
LISTEN TO YOUR BODY

POLAR CS300™ FIETSCOMPUTER ONDERDELEN

Polsunit
De polsunit toont en bewaart fiets- en trainingsgegevens tijdens de training.



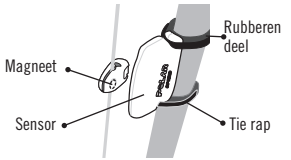
WearLink™ gecodeerde borstband
Het **zendgedeelte** stuurt het hartslagsignaal naar de fietscomputer.
De **elektroden** van de borstband registreren uw hartslag.



Polar Bike Mount™
Zet de stuurhouder vast op de fiets en bevestig de fietscomputer hieraan.

Tie rap

Polar Snelheid Sensor™
Met een draadloze snelheidssensor wordt tijdens het fietsen de snelheid en de afgelegde afstand gemeten.



polar**personaltrainer**.com
polar**personaltrainer**.com is een persoonlijke fietscoach ter ondersteuning van uw trainingsdoelen. Hier kunt u zich **kosteloos registreren**, waarna u toegang krijgt tot een persoonlijk trainingsschema, een logboek, handige artikelen en nog veel meer.

Bezoek www.polar.fi voor de laatste producttips en online ondersteuning.

Klantenservice en internationale garantie-informatie
Als uw fietscomputer moet worden gerepareerd, stuurt u deze samen met de Polar Servicepas terug naar het Polar Service Center. Polar biedt de oorspronkelijke koper van het product een garantie van twee jaar. Bewaar de internationale garantiekaart als bewijs van aankoop.

INHOUD

1. BEGINNEN

1.1 BASISINSTELLINGEN 6

1.2 MENUSTRUCTUUR 7

2. INSTALLATIE 8

2.1 BEVESTIGEN VAN DE STUURHOUDER 8

2.2 BEVESTIGEN VAN DE SNELHEIDSSENSOR 8

2.3 FIETSINSTELLINGEN (BIKE) 10

3. BEGINNEN MET TRAINEN 12

3.1 DRAAG DE BORSTBAND 12

3.2 TRAININGSGEGEVENS REGISTREREN 13

3.3 TRAININGSINSTELLINGEN (EXE. SET) 14

3.3.1 Persoonlijke limieten (OWNZONE) 15

3.3.2 Automatische limieten (AUTOMATIC) 18

3.3.3 Handmatige limieten (MANUAL) 19

3.3.4 Trapfrequentielimieten (CADENCE) 19

3.4 TIMERS (TIMERS) 19

3.5 FUNCTIES TIJDENS DE TRAINING 20

3.6 TRAININGSSTANDWEERGAVEN 21

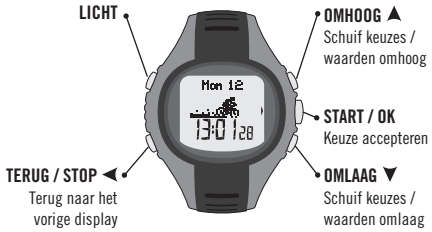
3.7 TRAININGSOVERZICHT BEKIJKEN 24

4. CONDITIE VOLGEN **25**
4.1 Bestand (FILE) 25
4.1.1 Trainingsbestand (EXERCISES) 25
4.1.2 Totalenbestand (TOTALS) 27
4.2 GEGEVENSOVERDRACHT (CONNECT) 29
4.3 POLAR FITNESS TEST™ 30
4.3.1 De fitness test uitvoeren (TEST) 31
4.3.2 Resultaten van de fitness test 32
4.3.3 Fitness test trend (TREND) 33
5. INSTELLINGEN (SETTINGS) **34**
5.1 HORLOGE-INSTELLINGEN (WATCH) 34
5.2 GEBRUIKERSINSTELLINGEN (USER) 35
5.3 ALGEMENE INSTELLINGEN (GENERAL) 37
ONDERHOUD **38**
VOORZORGSMAATREGELEN **40**
VEELGESTELDE VRAGEN **42**
TECHNISCHE SPECIFICATIES **43**
INTERNATIONALE GARANTIE **45**
AANSPRAKELIJKHEID **46**
INDEX **47**

1. INSTALLATIE

1.1 BASISINSTELLINGEN

Pas voordat u begint te trainen met de Polar Fietscomputer eerst de basisinstellingen aan. Voer zo nauwkeurig mogelijk gegevens in voor een juiste feedback op uw prestaties.

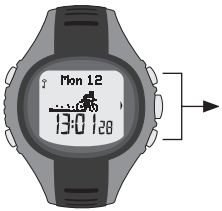


1. Om uw Polar Fietscomputer te activeren, drukt u tweemaal op **OK**. Wanneer het horloge eenmaal is geactiveerd, kunt u deze niet meer uitschakelen!
2. **WELCOME TO POLAR CYCLING WORLD** (Welkom in de Polar fietswereld) wordt weergegeven. Druk op **OK**.
3. **Language** (Taal)**:** Kies **ENGLISH**, **DEUTSCH**, **ESPAÑOL**, **FRANÇAIS** of **ITALIANO** met de toetsen ▲ / ▼ . Druk op **OK**.
4. **START WITH BASIC SETTINGS** (Ga naar basisinstellingen) wordt weergegeven. Druk op **OK**.

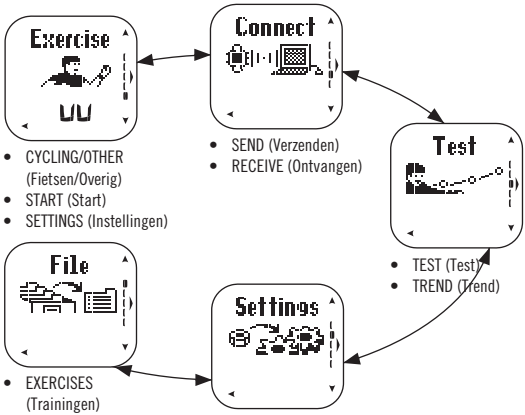
Om de volgende gegevens aan te passen, gebruikt u de toetsen ▲ / ▼ en **OK**:

5. **Time** (Tijd): Kies **12 H** (12-uurs) of **24 H** (24-uurs) en voer de plaatselijke tijd in.
6. **Date** (Datum): Voer de huidige datum in; dd = dag, mm = maand, yy = jaar.
7. **Units** (Eenheden): Kies metrische (**KG/CM**) of Engelse maten (**LB/FT**).
   Opmerking: *Wanneer u LB/FT selecteert, worden calorieën aangegeven als Cal, anders als kcal.*
8. **Weight** (Gewicht): Voer uw gewicht in.
   Opmerking: *U kunt de eenheden wisselen door de toets LICHT ingedrukt te houden.*
9. **Height** (Lengte): Voer uw lichaamslengte in.
   Opmerking: *Voer voor Engelse maten eerst de voeten en vervolgens de inches in.*
10. **Birthday** (Geboortedatum): Voer uw geboortedatum in; dd = dag, mm = maand, yy = jaar
11. **Sex** (Geslacht): Kies **MALE** (man) of **FEMALE** (vrouw).
12. **SETTINGS OK?** wordt weergegeven. **Sex** (Geslacht): Kies **YES** (ja) of **NO** (nee).
    - **YES** (ja): De instellingen worden geaccepteerd en opgeslagen. Het horloge keer terug naar de tijdsweergave.
    - **NO** (nee): De basisinstellingen kunnen nog worden gewijzigd. Druk op ◄ om terug te keren naar de gegevens die u wilt wijzigen.

1.2 MENUSTRUCTUUR



Druk op ▲ / ▼ om te bladeren en druk op **OK** om een weergave/menu te openen.



- CYCLING/OTHER (Fietsen/Overig)
- START (Start)
- SETTINGS (Instellingen)

- SEND (Verzenden)
- RECEIVE (Ontvangen)

- TEST (Test)
- TREND (Trend)

- EXERCISES (Trainingen)
- TOTALS (Totalen)

- WATCH (Horloge)
- BIKE (Fiets)
- EXE SET (Trainingsinstellingen)
- TIMERS (Timers)
- USER (Gebruiker)
- GENERAL (Algemeen)

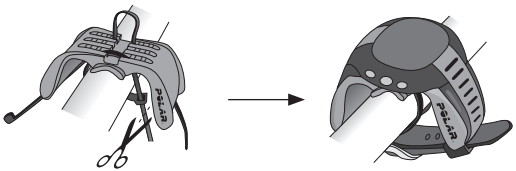
Tip:

- *Om de toetsen te vergrendelen/ontgrendelen, houdt u de toets **LICHT** ingedrukt.*
- *Om terug te gaan naar de tijdweergave, houdt u ◄ ingedrukt.*

NLD

2. INSTALLATIE

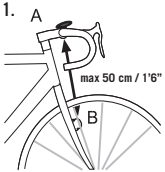
2.1 BEVESTIGEN VAN DE STUURHOUDER



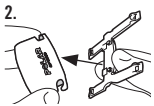
Gebruik zoals hiernaast is aangegeven tie raps om de stuurhouder stevig op het stuur te bevestigen.
Bevestig voor de meest nauwkeurige metingen steeds de polsunit op de stuurhouder wanneer u een fietstraining doet.

2.2 BEVESTIGEN VAN DE SNELHEIDSSENSOR

1.



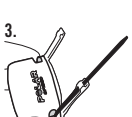
2.



1. Bevestig de snelheidssensor aan de voorvork van uw fiets, tegenovergesteld van de bevestigde fietscomputer. De afstand tussen de snelheidssensor en de fietscomputer mag niet meer dan 30-40 cm/1'-1'3'' zijn. Wanneer u een fietstraining doet in een omgeving met elektromagnetische interferentie, dient de afstand zo klein mogelijk te zijn (minimaal 30 cm/1'). De snelheidssensor en fietscomputer moeten een hoek van ongeveer 90° vormen.

   Als de afstand tussen de fietscomputer en de snelheidssensor groter is dan voorgeschreven (bijvoorbeeld op mountainbikes - dit wordt veroorzaakt door de voorvering). Dan kan de snelheidssensor op de zelfde kant als de fietscomputer op de voorvork bevestigd worden. In dit geval is de maximale afstand 50 cm/1'6''.

2. Bevestig het rubberen onderdeel aan de sensor.



3. Haal tie raps door de gaten in de sensor en het rubberen onderdeel (afbeelding 3). Bevestig de sensor dusdanig op de voorvork dat het Polar logo naar buiten wijst (afbeelding 4). **Trek de tie raps zachtjes aan trek ze nog niet volledig strak**.

4. Bevestig de magneet op een spaak ter hoogte van de sensor (afbeelding 5). De opening in de magneet moet in de richting van de snelheidssensor wijzen. Bevestig de magneet aan de spaak en draai deze zachtjes aan met een schroevendraaier. **Draai deze nog niet geheel vast.**

   Stem de positie van de magneet en de snelheidssensor zodanig af dat de magneet vlak langs de sensor beweegt, maar deze niet raakt. Richt de sensor zo veel mogelijk in de richting van het wiel/de spaken. De afstand tussen de sensor en de magneet moet kleiner zijn dan 4 mm/0’16’’. De afstand is juist wanneer een tie rap precies tussen de magneet en de sensor past.

5. Bevestig de polsunit op de stuurhouder en begin een fietstraining (**CYCLING**). (Zie hoofdstuk 3.2, Trainingsgegevens registreren.) Draai het voorwiel zodat u een snelheid af kunt lezen op het display. De snelheid geeft aan dat de magneet en de snelheidssensor juist zijn gepositioneerd. Draai de schroef op de magneet vast en trek de tie raps stevig aan en verwijder uitstekende kabeleinden.

VOORDAT U GAAT FIETSEN

- Controleer of u het stuur en de pedalen normaal kunt bewegen en dat de rem- en versnellingskabels niet achter de stuurhouder of sensor blijven haken.
- Voer voor een nauwkeurige snelheids- en afstandsweergave de wieldiameter van uw fiets in in de fietscomputer. Zie voor meer informatie hoofdstuk 2,3 Fietsinstellingen.

Opmerking:

- *Begin de training rustig en houdt uw ogen gericht op de weg, om ongelukken en verwondingen te voorkomen.*
- *Vermijd harde schokken, de sensor kan hierdoor worden beschadigd.*
- *De Polar Snelheid Sensor kan worden gebruikt in de regen.*

2.3 FIETSINSTELLINGEN (BIKE)

Er kunnen twee afzonderlijke fietsvoorkeuren worden geprogrammeerd in de fietscomputer. Selecteer **fiets 1** of 2 wanneer u begint met registreren.

Bekijk of wijzig de volgende fietsinstellingen in het menu Settings (Instellingen).
Kies **Settings -> Bike -> BIKE 1** (fiets 1) of **BIKE 2** (fiets 2):

1. **AUTOSTART: ON / OFF** (aan/uit)
   De functie AutoStart wordt de registratie van de training automatisch gestart of gestopt wanneer u start of stopt met fietsen.
   U moet de Polar Snelheid Sensor installeren om de functie AutoStart te kunnen gebruiken.
   Zie voor meer informatie hoofdstuk 2.2, Bevestigen van de snelheidssensor.

2. **CADENCE: ON / OFF** (Trapfrequentie: aan/uit)
   De trapfrequentie is de snelheid waarmee u de pedalen van uw fiets ronddraait, gemeten in omwentelingen per minuut (rpm).
   Installeer een optionele Polar Trapfrequentie Sensor op uw fiets om de trapfrequentie-eigenschappen van uw fietscomputer te kunnen gebruiken.

3. **DISTANCE: Target dist ON / OFF** (Afstand: Doelafstand aan/uit, Geschatte aankomsttijd)
   Stel de afstand in die u wilt gaan fietsen en de fietscomputer zal de geschatte aankomsttijd, gebaseerd op de fietssnelheid, berekenen en weergegeven. Installeer de Polar Snelheid Sensor op uw fiets voor het meten van snelheid en afstand. Zie voor meer informatie hoofdstuk 2.2, bevestigen van de snelheidssensor.

4. **WHEEL SIZE** (Wieldiameter)
   Voor nauwkeurige fietsgegevens moet de wieldiameter worden ingesteld. Kies een van de volgende twee methoden om de diameter te meten:

METHODE 1

1. Zoek de wieldiameter die op het frame is afgedrukt.

2. Aan de hand van de diameter in inches of in ETRTO kunt u de wieldiameter in millimeters vinden in de rechterkolom van de tabel. Let op dat de wieldiameters in bovenstaande tabel bij benadering zijn, daar de wieldiameter afhankelijk is van het wieltype en de luchtdruk.

METHODE 2.

1. Beginnende met het ventiel precies aan de onderzijde, bij een merkteken op de grond, beweegt u op een vlakke ondergrond uw fiets recht vooruit, totdat het wiel eenmaal rond is. Het wiel dient loodrecht op de grond te staan. Markeer het punt waar het ventiel weer precies aan de onderzijde is.

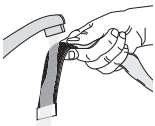
ETRTO	Wiel diameter (inches)	Wielmaat instelling (mm)
25-559	26 x 1.0	1884
23-571	650 x 23C	1909
35-559	26 x 1.50	1947
37-622	700 x 35C	1958
47-559	26 x 1.95	2022
20-622	700 x 20C	2051
52-559	26 x 2.0	2054
23-622	700 x 23C	2070
25-622	700 x 25C	2080
28-622	700 x 28	2101
32-622	700 x 32C	2126
42-622	700 x 40C	2189
47-622	700 x 47C	2220

***Opmerking**: De bovenstaande wielmaten worden geadviseerd, echter de wielmaat is afhankelijk van het type wiel en luchtdruk.*

2. Meet de afstand tussen de twee merktekens en trek er 4 mm af, om te compenseren voor uw gewicht op de fiets. Dit is de wielomtrek en de waarde die u dient te gebruiken voor de fietscomputer.

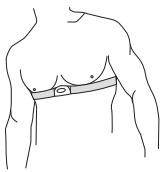
3. BEGINNEN MET TRAINEN

3.1 DRAAG DE BORSTBAND



1. Bevochtig de elektroden (delen met diagonale structuur) van de borstband met wat water.

2. Bevestig het ene uiteinde van het zendgedeelte aan de borstband.
   (LINKS=L of RECHTS=R.)



3. Pas de lengte aan tot de borstband strak om uw borst past. Het Polar logo moet recht in het midden zitten. Bevestig het andere uiteinde van het zendgedeelte aan de borstband.

4. Maak de borstband na het trainen los door druk uit te oefenen met uw duim en uw wijsvinger en te draaien zoals is aangegeven in de afbeelding.

3.2 TRAININGSGEGEVENS REGISTREREN

1. Draag de zender en de polsunit. Start de hartslagmeting door op **OK** te drukken. **Exercise** (Training) wordt weergegeven en de fietscomputer begint uw hartslag te zoeken. Het verdient de voorkeur om geen andere hartslagmetersgebruikers in de buurt te hebben (binnen 1 meter / 3 voet) om interferentie te voorkomen.

2. Binnen 15 seconden wordt uw hartslag aangegeven in cijfers en verschijnt ♥ op het display. Het kader rond het hartsymbool geeft aan dat de overdracht wordt gecodeerd. Codering voorkomt interferentie van hartslagmetergebruikers in de buurt.

3. Druk op **OK**. Kies het type **Exercise** (Training), **CYCLING** / **OTHER** (Fietsen/Overig), en druk op **OK**.
   - Met **CYCLING** (Fietsen) kunt u fietseigenschappen zoals snelheid en afstand meten.
     Om BIKE 1 of 2 (Fiets 1 of 2) te selecteren, houdt u ▼ ingedrukt.
   - Kies **OTHER** (Overig) voor hardlopen, zwemmen, enz.

4. Registreer de trainingssessie door **START** te selecteren en op **OK** te drukken. De stopwatch begint te lopen en het trainingssymbool wordt weergegeven.

   U kunt de trainingsinstellingen aanpassen door **SETTINGS** (Instellingen) te selecteren. Zie voor meer informatie hoofdstuk 3.3 Trainingsinstellingen.

- Druk op ◄ om de registratie te stoppen. Kies **EXIT** (Sluiten) om het trainingsoverzicht te bekijken.

3.3 TRAININGSINSTELLINGEN (EXE. SET)

U krijgt toegang tot de trainingsinstellingen door **Settings** -> **EXE. SET** te kiezen, of voordat u een training registreert **Exercise** (Training) -> **CYCLING / OTHER** (Fietsen / Overig)-> **SETTINGS** (Instellingen) te kiezen. Met deze instellingen kunt u het geluid van het hartslagzonealarm, de hartslagzonelimieten en de hartslagweergave aanpassen.

1. **ALARM: VOL 2 / VOL 1 / OFF** (Uit)
   Past het geluidsvolume van het hartslagzonealarm aan. Dit symbool geeft aan dat het alarm is geactiveerd.

2. **LIMITS** (Limieten)**: OWNZONE** (Persoonlijke zone) **/ AUTOMATIC** (Automatisch) **/ MANUAL** (Handmatig) **/ CADENCE** (Trapfrequentie) **/ OFF** (Uit)
   De limieten voor de hartslag (of trapfrequentie) helpen u tijdens de training bij het vasthouden van een bepaald intensiteitsniveau. De hartslagzone is een bereik tussen de onder- en bovengrens voor uw hartslag. Als u een optionele trapfrequentiesensor heeft geïnstalleerd, kunt u ook gebruik maken van de onder- en bovengrens voor de trapfrequentie.

   U kunt trainen binnen vier verschillende limieten. Kies **OFF** (Uit) om te trainen zonder limieten.
   - **OWNZONE** limieten - Zie hoofdstuk 3.3.1, Persoonlijke limieten.
   - **AUTOMATIC** limieten - Zie hoofdstuk 3.3.2, Automatische limieten.
   - **MANUAL** limieten - Zie hoofdstuk 3.3.3, Handmatige limieten.
   - **CADENCE** limieten - Zie hoofdstuk 3.3.4, Trapfrequentielimieten.

3. **HR VIEW** (Hartslagweergave) **: HR** (Hartslag) **/ HR%** (Hartslagpercentage)
   Selecteer **HR** (HF) om uw hartslag weer te geven in hartslagen per minuut (hsm), of **HR%** (HF) voor een percentage van de maximale hartslagfrequentie. Zie voor meer informatie over HF_{max} hoofdstuk 5.2, Gebruikersinstellingen.

3.3.1 PERSOONLIJKE LIMIETEN (OWNZONE)

OwnZone is uw persoonlijke aërobe (cardiovasculaire) hartslagzone die automatisch wordt bepaald. OwnZone zorgt ervoor dat u traint binnen veilige limieten en maakt trainen makkelijker en plezieriger.

OwnZone is gebaseerd op het meten van variaties in uw hartslag. OwnZone kan per dag verschillen, afhankelijk van uw lichamelijke en geestelijke conditie. Bij de meeste volwassenen ligt deze zone tussen 65 en 85% van de maximale hartslag.

Het wordt aanbevolen OwnZone te gebruiken bij elke training. Bepaal anders uw OwnZone,

- Wanneer u wisselt van trainingsomgeving of -functie.
- Wanneer u weer begint met trainen nadat u meer dan een week niets heeft gedaan.
- Wanneer u niet 100 procent zeker bent van uw lichamelijke of geestelijke conditie. Wanneer u bijvoorbeeld nog niet bent hersteld van de vorige training, of wanneer u zich niet lekker of gestresst voelt.
- Na het wijzigen van uw gebruikersinstellingen.

OwnZone is ontwikkeld voor gezonde personen. Bepaalde medische factoren kunnen ertoe leiden dat het bepalen van de OwnZone gebaseerd op variaties in uw hartslag niet lukt, bijvoorbeeld bij een hoge bloeddruk, hartritmestoornissen en bij het gebruik van bepaalde medicijnen. In dergelijke gevallen worden de op uw leeftijd gebaseerde limieten gebruikt voor het bepalen van de OwnZone.

Limieten voor uw persoonlijke hartslagzone bepalen

Bepaal uw OwnZone-limieten in een tot vijf minuten tijdens een warm-up door te fietsen of hardlopen/joggen. U dient rustig en weinig intensief te beginnen met trainen, waarna u geleidelijk de trainingsintensiteit verhoogt, om de hartslag te doen toenemen.

Controleer voordat u begint dat

- Uw gebruikersinstellingen juist zijn.
- De OwnZone-functie is geactiveerd. Als de OwnZone-functie is ingeschakeld, bepaalt de fietscomputer telkens wanneer u begint met trainen automatisch de OwnZone.

1. Start de registratie van de training. Het OwnZone-symbool OZ wordt weergegeven. Druk op **OK** om het bepalen van de OwnZone over te slaan en de limieten van de vorige sessie te gebruiken.

2. Het bepalen van de OwnZone begint. Het proces bestaat uit vijf fasen. Een piep geeft het einde aan van elke fase (wanneer het geluid is ingeschakeld), en het display wordt automatisch verlicht (als u de verlichting eerder heeft gebruikt). Probeer niet te stoppen tijdens het bepalen van de OwnZone.

OZ ▶ ____ 1. Fiets of loop een minuut in een rustig tempo. Houd uw hartslag onder de 100 hsm / 50 % HF_{max} tijdens deze eerste fase.
OZ ▶▶ ___ 2. Fiets of loop een minuut in een normaal tempo. Verhoog langzaam uw hartslag met ongeveer 10 hsm / 5 % HF_{max}.
OZ ▶▶▶ __ 3. Fiets of loop een minuut in een vlot tempo. Verhoog uw hartslag met ongeveer 10 hsm / 5 % HF_{max}.
OZ ▶▶▶▶ _ 4. Fiets een minuut in een vlot tempo of jog in een laag tempo. Verhoog uw hartslag met ongeveer 10 hsm / 5 % HF_{max}.
OZ ▶▶▶▶▶ 5. Fiets of jog in een vlot tempo of ren gedurende één minuut. Verhoog uw hartslag met ongeveer 10 hsm / 5 % HF_{max}.

3. Ergens tijdens de sessie hoort u twee opeenvolgende geluidssignalen. Dit houdt in dat de OwnZone is bepaald. Als de bepaling is gelukt, worden afwisselend **OwnZone Updated** en de hartslaglimieten weergegeven op uw display. Afhankelijk van uw instellingen worden de limieten weergegeven in slagen per minuut (hsm) of als een percentage van de maximale hartslag (%HF_{max}).

4. Wanneer het bepalen van de OwnZone niet is gelukt, wordt uw vorige OwnZone gebruikt en verschijnt **OwnZone Limits** met de limieten op het display. Wanneer niet eerder een OwnZone is bepaald, worden leeftijdsgebaseerde limieten gebruikt.

5. Ga verder met uw training. Probeer binnen de opgegeven hartslagzones te blijven voor een optimaal trainingsresultaat.

Opmerking: *Als u het bepalen van de OwnZone overslaat, of wanneer het bepalen mislukt, wordt de vorige OwnZone of leeftijdsgebaseerde limieten gebruikt.*

3.3.2 AUTOMATISCHE LIMIETEN (AUTOMATIC)

De automatische limieten worden bepaald met behulp van een leeftijdsgebaseerde formule (220 min de leeftijd). De limieten worden aangegeven in slagen per minuut (hsm) of als een percentage (%) van uw maximale hartslag. De fietscomputer heeft uw geboortedatum nodig voor het berekenen van de automatische limieten.

U kunt kiezen uit automatische limieten in vier trainingsintensiteiten:

HARD (Intensief)
80-90% HF_{max} Voor een relatief korte, intensieve training, bijvoorbeeld anaëroob fietsen in intervallen tot 12 minuten. Hoe korter het interval, hoe hoger de intensiteit. Zorg ervoor dat u voldoende hersteld tussen de intervallen.

MODERATE (Gemiddeld)
70-80% HF_{max} Verbetert het aërobe vermogen. De training kan bestaan uit lange intervallen, bijvoorbeeld heuvelopwaarts of met een hoge trapfrequentie.

LIGHT (Licht)
60-70% HF_{max} Duurtraining in een makkelijk tempo verhoogt de stofwisselingsefficiëntie. Hierbij wordt vet gebruikt als belangrijkste energiebron, waardoor glycogeen wordt bewaard voor intensievere inspanningen. Ook wordt uw lichaam voorbereid op intensievere inspanningen..

BASIC (Algemeen)
Deze intensiteitszone (65-85% HF_{max}) is geschikt voor algemene aërobe training.

Tip: *Raadpleeg uw persoonlijke fietscoach en maak uw eigen trainingsprogramma op polar**personaltrainer**.com.*

3.3.3 HANDMATIGE LIMIETEN (MANUAL)

Bepaal uw hartslagzones handmatig, in hsm of percentage van uw HF_{max}.

3.3.4 TRAPFREQUENTIE LIMIETEN (CADENCE)

Stel de boven- en ondergrens in voor de trapfrequentie van een fietssessie. Hiervoor heeft u een optionele trapfrequentiesensor nodig.
Opmerking: *Als u de trapfrequentie limieten kiest voor een andere training dan fietsen (**OTHER**), worden standaard de automatische limieten gebruikt.*

Tip: *Het is gewoonlijk aanbevolen een trapfrequentie aan te houden tussen 80 en 100 rpm. Om spierkracht op te bouwen, fietst u in lage versnellingen met een lage trapfrequentie. Om de soepelheid te verhogen, gebruikt u hoge versnellingen en een hoge trapfrequentie.*

3.4 TIMERS (TIMERS)

Uw fietscomputer is voorzien van twee wisselende timers, waardoor u één herhaalde of twee wisselende tijdsinvervallen kunt instellen. De timers zijn actief tijdens de registratie van de training.

Tip: *Gebruik de timers als herinnering om regelmatig te drinken, of als hulpmiddel tijdens een intervaltraining, zodat u weet wanneer u moet overschakelen van een intensief naar een minder intensief interval en andersom.*

3.5 FUNCTIES TIJDENS DE TRAINING

Er zijn twee manieren om de knoppen in te drukken:

- **Kort drukken**; druk op de knop en laat los
- **Lang drukken**; houd de knop tenminste een seconde ingedrukt

Heart Touch (handsfree-knop)
Om tijdens de training de tijd of hartslagzones te bekijken zonder op knoppen te drukken, kunt u de polsunit in de buurt van het Polar logo op de borstband houden.

Tip:

- *Druk in de Exercise-functie op de knop **LICHT** om de **Night mode** (☾) te activeren. Het display wordt nu telkens wanneer u op een knop drukt verlicht, ook bij Heart Touch.*
- *Wanneer u een training registreert waarbij de limieten zijn ingeschakeld, geven pijlen op het display aan of u de hartslag of trapfrequentie moet ↑ verhogen of ↓ verlagen om binnen de limieten te blijven.*

3.6 TRAININGSWEERGAVEN

Hier kunt u verschillende combinaties van trainingsgegevens bekijken. Schakel tussen displays met ▲ / ▼.

De weergave **Snelheid** is alleen beschikbaar in de stand **CYCLING** (Fietsen).

- Afwisselend afgelegde afstand / trajectafstand
- Snelheid (km/h of mph)
- Hartslag

Trapfrequentie is alleen beschikbaar wanneer trapfrequentiegegevens beschikbaar zijn in de stand **CYCLING** (Fietsen).

- Afwisselend huidige snelheid (Spd) / gemiddelde snelheid (AvgSp)
- Trapfrequentie (cad)
- Hartslag

Duur

- **CYCLING**-stand (Fietsen): Totaal aantal verbruikte kilocalorieën (kcal/Cal)
  OTHER-stand (Overig): Het totaal aantal verbruikte kilocalorieën (kcal/Cal) en geschat calorieverbruik per uur (Cal/h) worden afwisselend weergegeven
- Sessieduur
- Hartslag

Opmerking: *Wanneer in de stand Cycling (Fietsen) de hartslag 00 is, wisselen de huidige snelheid (Spd) en de gemiddelde snelheid (AvgSp) elkaar af op de bovenste rij.*

Tijd

- De geschatte aankomsttijd (ETA = Estimated Time of Arrival) gebaseerd op de fietssnelheid.

Opmerking: *Als de ETA-functie niet wordt gebruikt, wisselen de huidige snelheid (Spd) en de gemiddelde snelheid (AvgSp) elkaar af op de bovenste rij.*

- Tijd
- Hartslag

De **Zone Pointer** helpt u binnen de hartslagzone te blijven. De huidige hartslag / trapfrequentie verschijnt als een hartslag-/trapfrequentiesymbool tussen de boven- en ondergrens.

Opmerking: *De Zone Pointer wordt alleen weergegeven wanneer de hartslag-/trapfrequentielimieten zijn ingeschakeld.*

- InZone-symbool en de in de zone besteedde tijd
- Waarden van de onder- en bovengrens en de Zone Pointer
- Hartslag

De weergave voor **fietsintensiteit en calorieverbruik** kan alleen worden weergegeven in de stand **CYCLING** (Fietsen).

De fietsintensiteit volgt de fietsbelasting in Cal/h en Cal/km of Cal/mi. Door het calorieverbruik te voorspellen, kunt u ervoor zorgen dat u voldoende snacks heeft op een lange tocht. Deze functie is ook geschikt voor het vergelijken en analyseren van de belasting van verschillende trainingstypen. Ook kan hiermee de trainingsefficiëntie worden gemeten.

- Gemiddelde hartslag (AvgHR)
- Afwisselend fietsintensiteit (Cal/km of Cal/mi) en calorieverbruik (Cal/h)
- Hartslag

Timers worden alleen weergegeven wanneer minstens één timer wordt gebruikt. Zie voor meer informatie hoofdstuk 3.4, Timers.

- Timer 1 of Timer 2
- Resterende tijd
- Hartslag

De grafische vergelijkinsweergave kan alleen worden gebruikt in de stand **CYCLING** (Fietsen).
De drie meters tonen de huidige

- Hartslag, het aantal balkjes geeft uw huidige HF aan afhankelijk van de door u ingestelde maximale hartslag (min: 30 hsm; max: HF_{max})
- Snelheid, 1 balk staat voor 5 km/h (min: 1 km/h; max: 50 km/h)
- Trapfrequentie, 1 balk staat voor 12 rpm (min: 30 rpm; max: 150 rpm)

De hartslag wordt aangegeven onder de meters.

3.7 TRAININGSOVERZICHT BEKIJKEN

Druk op ◄ om het registreren van de training te onderbreken. U heeft drie keuzes:

- **CONTINUE** (Verder gaan met de training)
- **EXIT** (Registratie stoppen en naar trainingsoverzicht gaan)
- **SETTINGS** (Trainingsinstellingen aanpassen)

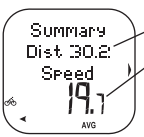
Overzichtbestand

Na het stoppen van de registratie van een fietstraining (**CYCLING**), wisselen twee overzichtweergaven elkaar af op het display:

- Fietsgegevens en
- Hartslaggegevens.

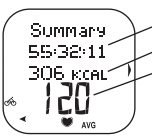
Na een andere training (**OTHER**) worden alleen de hartslaggegevens weergegeven.

Fietsgegevens



- Afstand
- Afwisselend gemiddelde / maximale snelheid.

Hartslaggegevens



- Duur
- Verbruikte calorieën
- Afwisselend gemiddelde / maximale hartslag. *(Hartslag in hsm of HF%, afhankelijk van de hartslagweergavestand.)*

- Verlaat het trainingsoverzicht door op **OK** of ◄ te drukken.
- In **File** (Bestand) worden gedetailleerde trainingsgegevens geplaatst. Zie voor meer informatie hoofdstuk 4. Volgen van uw prestaties.

4.1 FILE (BESTAND)

In het trainingsbestand kunt u uw hartslag en andere gegevens bekijken die tijdens een trainingssessie zijn verzameld.

In de weergave File (Bestand) heeft u twee keuzes:

- **EXERCISES**: Gedetailleerde gegevens over afzonderlijke trainingen.
- **TOTALS**: De totalen van deze week/dit seizoen.

4.1.1 TRAININGSBESTAND (EXERCISES)

De fietscomputer kan maximaal 14 trainingsbestanden opslaan. Kies een training die u wilt bekijken door op ▲ / ▼ te drukken en vervolgens op **OK**.

- **Trainingstype** (Fietsen / Overig)
- **Grafische meters** geven trainingen aan.
  De hoogte van de balk geeft de trainingsduur aan.
- De **geselecteerde** training wordt aangegeven door een cursor
- **Datum** van de geselecteerde training

- Houd ◄ ingedrukt om naar de tijdsweergave te gaan.

Opmerking: *De trainingsgegevens worden alleen opgeslagen als de stopwatch langer dan een minuut is ingeschakeld.*

Druk op ▲ / ▼ om door het volgende te bladeren:

1. Duration (Duur)
- Tijd waarop registratie van de training is gestart
- Trainingsduur

Opmerking: *u kunt het actieve bestand verwijderen door de knop* ***LICHT*** *ingedrukt te houden.*

2. Time in Zone (Tijd in zone)
- Hartslagzonelimieten
- Afwisselend worden de besteedde tijd in, boven en onder de zone weergegeven

Opmerking: *Time in Zone kan alleen worden weergegeven wanneer tijdens de trainingssessie de hartslag- of trapfrequentielimieten waren ingeschakeld.*

3. Heart Rate (Hartslag)
- Maximale hartslag in hsm of $\%HF_{max}$ worden afwisselend weergegeven
- Maximale hartslag in hsm of $\%HF_{max}$ worden afwisselend weergegeven

4. Calorie Expenditure (Calorieverbruik)
- Verbruikte calorieën (kcal / Cal)
- Vetpercentage van verbruikte calorieën

Opmerking: *Het geschatte vetverbruik wordt berekend aan de hand van het totaal aantal tijdens een trainingssessie verbruikte kilocalorieën. Het vetpercentage kan variëren van 10 tot 60%. Wanneer bijvoorbeeld het totale energieverbruik tijdens een training 245 kcal/Cal is en het vetpercentage 45% is, dan wordt 45% van de voor de training benodigde energie gehaald uit vetreserves en 55% uit koolhydraten.*

5. Distance en Speed (Afstand en Snelheid)
- Afstand (km / mijlen)
- Gemiddelde en maximale snelheid (km/h / mph) worden afwisselend weergegeven

6. Fietstijd en trapfrequentie
- Fietstijd
- Gemiddelde en maximale trapfrequentie

4.1.2 TOTALENBESTAND (TOTALS)

Het totalenbestand heeft twee keuzes voor totalen vanaf het laatste herstelpunt: De totalen van deze week (**WEEK**) of van dit seizoen (**SEASON**).

1. **Trainingsduur (Exe.Time)**
   - Hersteldatum
   - De totale trainingsduur van deze week/dit seizoen
2. **Fietstijd (RideTime)**
   - Hersteldatum
   - De totale fietstijd van deze week/dit seizoen
3. **Calorieën (Calories)**
   - Hersteldatum
   - Het totale calorieënverbruik van deze week/dit seizoen
4. **Aantal trainingen (Exe.Count)**
   - Hersteldatum
   - Aantal trainingssessies van deze week/dit seizoen
5. **Aantal ritten (Ride.Count)**
   - Hersteldatum
   - Totaal aantal fietssessies deze week/dit seizoen
6. **Afstandsmeter** (Odometer, alleen bij seizoenstotalen)
   - Afstandsmeter (km/miles) voor fiets 1 en fiets 2 worden afwisselend weergegeven
7. **Afgelegde afstand (Distance 1 / 2)** voor fiets 1 en fiets 2
   - Hersteldatum
   - De totale afgelegde afstand van deze week/dit seizoen.
8. **Maximale snelheid (MaxSp)**
   - De datum waarop de maximale snelheid is geregistreerd
   - De maximale snelheid van deze week/dit seizoen
9. **Maximale trapfrequentie (Max.cad)**, alleen als trapfrequentiegegevens beschikbaar zijn
   - De datum waarop de maximale trapfrequentie is geregistreerd
   - De maximale trapfrequentie van deze week/dit seizoen
10. **Hartslagzones (HR zones)**
    - Hersteldatum
    - Hartslagzones in grafische weergave
    - De totale in zones besteedde tijd deze week/dit seizoen

    Druk op **OK** om de details van elke zone te bekijken.
    Weergaves voor zone Light (Licht) / Moderate (Gemiddeld) / Hard (Intensief)
    - Hartslagzones in grafische weergave
    - In zones besteedde tijd
11. **Reset Total Counters? (Totalen herstellen?)** (Alleen bij seizoenstotalen)
    Zie voor meer informatie het volgende hoofdstuk.

Herstellen van de seizoenswaarden

1. Selecteer in het menu **File** (Bestand) **TOTALS** (Totalen) -> **SEASON** (Seizoen) -> **Reset Total Counters?** (Totalen herstellen?)

2. Kies de waarde die u wilt herstellen uit het menu en bevestig de keuze met **OK**.
   - **EXE.TIME** (Trainingstijd)
   - **RIDETIME** (Fietstijd)
   - **CALORIES** (Calorieën)
   - **EXE.COUNT** (Aantal trainingssessies)
   - **RIDE.COUNT** (Aantal ritten)
   - **DISTANCE 1** (Afstand fiets 1)
   - **DISTANCE 2** (Afstand fiets 2)
   - **MAX.SPEED** (Maximale snelheid)
   - **MAX.CAD** (Maximale trapfrequentie)
   - **HR ZONES** (Hartslagzones)

Kies **ALL** (Alle) om alle waarden te herstellen.

3. **ARE YOU SURE?** (Weet u het zeker?) wordt weergegeven. Kies **YES** (ja) om de waarde(n) te herstellen. **Verwijderde gegevens kunnen niet terug worden gehaald.**
   Kies **NO** (nee) om terug te keren naar het herstelmenu.

Opmerking:
- *De afstandsmeter kan alleen worden hersteld met behulp van het programma Polar UpLink Tool. Zie voor meer informatie hoofdstuk 4.2, Gegevensoverdracht.*
- *De weektotalen worden automatisch elke zondag rond middernacht hersteld.*

4.2 GEGEVENSOVERDRACHT (CONNECT)

De fietscomputer heeft twee manieren van communicatie met een PC:

- **SEND:** Gegevens verzenden met Polar WebLink™
  U kunt gegevens overdragen naar de Polar webservice met behulp van het programma Polar WebLink.

- **RECEIVE:** Gegevens ontvangen met Polar UpLink™ Tool
  U kunt de instellingen van de fietscomputer bewerken en logo's van een PC naar uw polsunit verzenden met behulp van het programma Polar UpLink Tool.

U kunt de programma's Polar WebLink en Polar UpLink Tool gratis downloaden van www.polar.fi.

polarpersonaltrainer.com

polar**personaltrainer**.com is uw persoonlijke fietscoach op het web. Meld u aan bij de service voor toegang tot functies zoals

- Fietstrainingsprogramma's - Een aangepast trainingsprogramma ontwikkeld door experts in samenwerking met Polar.
- Trainingslogboek - Om uw trainingsgegevens te bewaren en uw ontwikkeling te volgen.
- Artikelen - Relevante fiets- en trainingsartikelen van Polar-professionals die u geïnformeerd en up-to-date houden.

4.3 POLAR FITNESS TEST™

De Polar Fitness Test™ is een makkelijke, veilige en snelle manier om uw aërobe (cardiovasculaire) conditie in rust te meten . Het resultaat, Polar OwnIndex, voorspelt uw maximale zuurstofopname (VO_{2max}).
De Polar Fitness Test berekent ook de verwachte maximale hartslag (HF_{max}-p). De Polar Fitness Test is ontworpen voor gezonde volwassenen.

Om ervoor te zorgen dat de testresultaten betrouwbaar zijn, dient u het volgende in acht te nemen:

- U kunt de test overal uitvoeren. Thuis, op kantoor, op de fitnessclub, zolang de omgeving maar rustig is.
  Zorg ervoor dat er geen storende elementen zijn (bijvoorbeeld tv, radio of telefoon) en dat er geen mensen tegen u praten.
- Doe de test altijd op dezelfde plaats, hetzelfde tijdstip en in dezelfde omgeving.
- Nuttig geen zware maaltijd en rook niet 2 tot 3 uur voor de test.
- Vermijd zware lichamelijke inspanningen, alcohol en stimulerende middelen op de dag van de test en de dag ervoor.
- Zorg ervoor dat u ontspannen en kalm bent. **Ga liggen en ontspan uzelf** 1 tot 3 minuten voordat u aan de test begint.

4.3.1 DE FITNESS TEST UITVOEREN (TEST)

Opmerking: *Om de Polar Fitness Test uit te voeren moet u uw persoonlijke gebruikersgegevens en lichamelijke activiteitenniveau op lange termijn invoeren in de gebruikersinstellingen. Zie hoofdstuk 5.2, Gebruikersinstellingen voor meer informatie. Draag de borstband tijdens de test.*

1. Kies in de tijdsweergave **Test** -> **TEST**. De fitnesstest begint meteen. **Fitness Test >**_____ wordt weergegeven. De pijlen >> geven aan dat de test loopt.
2. Wanneer de test is afgelopen, hoort u twee geluidssignalen. **OwnIndex** wordt weergegeven met een numerieke waarde en niveau-evaluatie, naast de datum. Druk op **OK**.
3. **UPDATE USER SET?** (Gebruikersinstellingen bijwerken?) **NO** (nee) / **YES** (ja) wordt weergegeven. Door **YES** (ja) te kiezen wordt de waarde voor OwnIndex opgeslagen in uw gebruikersinstellingen.
4. **HRmax predicted** (de verwachte HF_{max} wordt weergegeven), samen met de numerieke waarde en de datum. Druk op **OK**.
5. **UPDATE USER SET?** (Gebruikersinstellingen bijwerken?) **NO** (nee) / **YES** (ja) wordt weergegeven. Door **YES** (ja) te kiezen wordt de waarde voor HR_{max}-p opgeslagen in uw gebruikersinstellingen.

De waarde voor OwnIndex wordt opgeslagen in het menu **Trend**. Zie hoofdstuk 4.3.2, fitness test trend voor meer informatie.

De test onderbreken

U kunt de test op elk moment afbreken door op ◀ te drukken. Gedurende enkele seconden wordt **Fitness Test Failed** (fitness test mislukt) weergegeven. De vorige OwnIndex en HF_{max}-p worden niet overschreven.

4.3.2 RESULTATEN VAN DE FITNESS TEST

OwnIndex
De Polar Fitness Test leidt tot een waarde die OwnIndex wordt genoemd. Dit is een waarde die vergelijkbaar is met de maximale zuurstofopname (VO_{2max}) en die vaak wordt gebruikt voor het bepalen van de aërobe (cardiovasculaire) conditie. Uw lichamelijke activiteitenniveau op lange termijn, hartslag, hartslagvariatie in rust, geslacht, leeftijd, lichaamslengte en gewicht zijn allemaal van invloed op de OwnIndex.

Met de OwnIndex kunt u de ontwikkeling van uw conditie over een langere tijdsperiode volgen. Wanneer uw doel het verbeteren van de aërobe conditie is, kan in gemiddeld 6 weken een duidelijke verandering in OwnIndex worden waargenomen. Minder fitte personen kunnen sneller vooruitgang bemerken, terwijl fittere personen meer tijd nodig hebben. Hoe beter uw aërobe conditie, hoe kleiner de verbeteringen in de OwnIndex.

Om uw conditiepeil te volgen, moet u tijdens de eerste twee weken een aantal keren uw OwnIndex meten om een betrouwbare basiswaarde te krijgen. Hierna herhaalt u de test ongeveer eenmaal per maand.

Predicted Maximum Heart Rate (Verwachte maximale hartslag, HFmax-p)
De HF_{max}-p wordt ook berekend tijdens de Polar Fitness Test. De HF_{max}-p-score voorspelt uw persoonlijke maximale hartslag nauwkeuriger dan de leeftijdsgebaseerde formule (220 min de leeftijd).

Zie voor meer informatie over HF_{max} hoofdstuk 5.2, Gebruikersinstellingen.

Fitheidsklassen

Uw OwnIndex is het meest zinvol als u de individuele waarden en hun veranderingen in de loop der tijd vergelijkt. OwnIndex kan ook op basis van geslacht en leeftijd worden geïnterpreteerd. Zoek uw OwnIndex op in onderstaande tabel en kijk hoe uw aërobe conditie is in vergelijking met anderen van hetzelfde geslacht en leeftijd.

	Age Leeftijd	1 VERY LOW zeer laag	2 LOW laag	3 FAIR redelijk	4 MODERATE gemiddeld	5 GOOD goed	6 VERY GOOD zeer goed	7 ELITE uitstekend
MANNEN	20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
	25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
	30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
	35-39	< 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
	40-44	< 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
	45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
	50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
	55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
	60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40

	Age Leeftijd	1 VERY LOW zeer laag	2 LOW laag	3 FAIR redelijk	4 MODERATE gemiddeld	5 GOOD goed	6 VERY GOOD zeer goed	7 ELITE uitstekend
VROUWEN	20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
	25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
	30-34	< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
	35-39	< 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
	40-44	< 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
	45-49	< 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
	50-54	< 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
	55-59	< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
	60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

De classificatie is gebaseerd op literatuuronderzoek van 62 studies waarbij de VO_{2max} rechtstreeks werd gemeten bij gezonde volwassen proefpersonen in de Verenigde Staten, Canada en 7 Europese landen. Referentie: Shvartz E, Reibold RC: Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

Opmerking: *Topatleten scoren gewoonlijk OwnIndex-waarden boven 70 (mannen) en 60 (vrouwen). Waarden tot 95 kunnen worden bereikt door duuratleten op Olympisch niveau. OwnIndex is het hoogst bij sporten waarbij grote spiergroepen zijn betrokken, zoals bij wielrennen en langlaufen.*

4.3.3 FITNESS TEST TREND (TREND)

In het menu **Trend** kunt u zien hoe uw OwnIndex-waarde zich ontwikkelt. Er worden tot 47 OwnIndex-waarden en respectievelijke data vermeld op het display.

OwnIndex-waarden verwijderen

Kies de waarde die u wilt verwijderen en houd de knop **LICHT** ingedrukt. **DELETE VALUE?** (Waarde verwijderen?) **NO** (nee) / **YES** (ja) wordt weergegeven. Bevestig uw keuze door op **OK** te drukken.

5.1 HORLOGE-INSTELLINGEN (WATCH)

1. **ALARM: OFF** (Uit) **/ ONCE** (Eenmaal) **/ MON - FRI** (Maandag t/m vrijdag) **/ DAILY** (Dagelijks)
   U kunt het alarm instellen op eenmaal overgaan (**ONCE**), van maandag t/m vrijdag (**MON-FRI**), of dagelijks (**DAILY**). Het alarm werkt in alle standen, behalve de trainingsstand, en gaat een minuut over, behalve als u op de knop ◄ drukt om het alarm te stoppen. Druk op ▲ / ▼ of **OK** om het alarm na 10 minuten nogmaals af te laten gaan. Druk op ◄ om de sluimerfunctie uit te schakelen.

Opmerking:
- *Wanneer verschijnt op het display kan het alarm niet worden geactiveerd.*
- *Het alarm gaat ook af als u het geluid heeft uitgeschakeld in de algemene instellingen.*

Tip: *Houd in de tijdweergave ◄ ingedrukt om naar het menu Alarm te gaan.*

2. **TIME 1** (Tijdzone 1)
3. **TIME 2** (Tijdzone 2)
4. **TIME ZONE** (Tijdzone): **TIME 1 / TIME 2**
   U kunt twee tijdzones instellen in de fietscomputer. Ga nadat u **TIME 1** heeft ingesteld verder met **TIME 2** om een nieuwe tijdzone te configureren.

Tip: *Houd in de tijdsweergave ▼ ingedrukt. De '2' naast de tijd geeft aan dat tijdzone 2 (TIME 2) wordt gebruikt.*

5. **DATE** (Datum)

Opmerking: *Zie voor meer informatie over instellingen voor **BIKE** (Fiets), **EXE. SET** (traingsinstellingen) en **TIMERS** hoofdstukken 2.3, Fietsinstellingen, 3.3, Trainingsinstellingen en 3.4, Timers.*

5.2 GEBRUIKERSINSTELLINGEN (USER)

Door nauwkeurige persoonlijke gegevens in te voeren, bent u verzekerd van een juiste feedback op uw prestaties (calorieverbruik, bepaling van de OwnZone, etc).

1. **Weight** (Gewicht)
2. **Height** (Lichaamslengte)
3. **Birthday** (Geboortedatum)
4. **Sex** (Geslacht)**: MALE** (Man) **/ FEMALE** (Vrouw)
5. **Activity (Activiteitenniveau): TOP** (Top) **/ HIGH** (Hoog) **/ MODERATE** (Gemiddeld) **/ LOW** (Laag)

Het activiteitenniveau is een indicatie van het niveau van uw lichamelijke activiteit. Kies de optie die de algemene hoeveelheid en intensiteit van uw lichamelijke activiteiten van de laatste drie maanden het best beschrijft.

TOP (Top)
U sport regelmatig met zware lichamelijke inspanning, tenminste vijf keer per week, of u traint om uw prestaties te verbeteren voor wedstrijddoeleinden.

HIGH (Hoog)
U sport regelmatig met zware lichamelijke inspanning, tenminste drie keer per week. U rent bijvoorbeeld 10 tot 20 km / 6 tot 12 mijl per week, of u besteedt 2 tot 3 uur per week aan vergelijkbare lichamelijke activiteiten.

MODERATE (Gemiddeld)
U sport regelmatig op recreationele wijze. U rent bijvoorbeeld 5-10 km / 3-6 mijl per week, of besteedt 1/2-2 uur per week aan vergelijkbare lichamelijke activieten, of uw werk vereist een gemiddelde lichamelijke activiteit.

LOW (Laag)
U sport niet regelmatig op georganiseerde recreationele wijze of zware lichamelijke activiteit. U loopt bijvoorbeeld alleen voor uw plezier, of traint af en toe hard genoeg om een zware ademhaling of zweten te veroorzaken.

Extra gebruikersinstellingen (Extra User Settings)

De fietscomputer gebruikt HFmax, HF_{sit} en VO_{2max} om uw energieverbruik te schatten.

Opmerking: *Er worden op uw leeftijd gebaseerde standaardwaarden gebruikt voor HFmax, HF_{sit} en VO_{2max} wanneer er geen voldoende nauwkeurige gegevens beschikbaar zijn.*

1. **HR_{max} (Maximale hartslag)**
   HFmax is het hoogste aantal hartslagen per minuut bij een maximale lichamelijke inspanning. HF_{max} wordt gebruikt om de trainingsintensiteit te bepalen.
   HFmax kan variëren afhankelijk van het type sport, bijvoorbeeld HF_{max} hardlopen > HF_{max} fietsen > HF_{max} zwemmen.

   Uw persoonlijke HF_{max} kan het nauwkeurigst worden bepaald via een maximale-inspanningstest in een laboratorium. HF_{max} kan ook worden afgeleid van de bij de Polar Fitness Test behaalde score voor HF_{max}-p. Ook kan een schatting worden berekend voor HF_{max} met de leeftijdsgebaseerde formule '220 min de leeftijd'.

2. **HR_{sit} (Hartslagwaarde in zittende houding, HF_{sit})**
   HF_{sit} is uw normale hartslag wanneer u geen lichamelijke inspanningen verricht (zittend). U kunt uw HF_{sit} makkelijk bepalen, door de borstband te dragen, te gaan zitten en geen lichamelijke activiteiten uit te voeren. Druk na twee of drie minuten op **OK** in de tijdsweergave om uw hartslag te bekijken. Dit is uw HF_{sit}. Herhaal voor een nauwkeurigere bepaling deze procedure enkele malen en bereken het gemiddelde.

3. **VO_{2max} (Maximale zuurstofopname)**
   VO_{2max} is de maximale capaciteit van uw lichaam voor het opnemen van zuurstof bij maximale inspanning. De meest nauwkeurige manier om uw VO_{2max} te bepalen is via een maximale inspanningstest in een laboratorium.

   Als u weet wat uw medisch geteste waarde is voor VO_{2max}, kies dan de waarde uit de lijst. Meet anders een vergelijkbare waarde, OwnIndex, door de Polar Fitness Test uit te voeren. Zie voor nadere instructies hoofdstuk 4.3, Polar Fitness Test.

5.3 ALGEMENE INSTELLINGEN (GENERAL)

1. **SOUND** (Geluid): **VOL 2 / VOL 1 / OFF** (Uit)
   Aanpassen van het geluid van de fietscomputer.
   Opmerking: *Wanneer* *en* ***Battery low*** *worden weergegeven, worden automatisch de verlichting en de geluidssignalen gedeactiveerd.*

2. **KEYLOCK** (Knopvergrendeling): **MANUAL** (Handmatig) **/ AUTOMATIC** (Automatisch)
   Met de knopvergrendeling voorkomt u dat de knoppen per ongeluk worden ingedrukt.
   - Handmatige knopvergrendeling (**Manual**) - houd de knop **LICHT** minimaal één seconde ingedrukt om de knopvergrendeling in- of uit te schakelen.
   - Automatische knopvergrendeling (**Automatic**) - wordt automatisch geactiveerd wanneer u de knoppen langer dan één minuut niet indrukt.

3. **HELP: ON** (Aan) **/ OFF** (Uit)
   Als de helpfunctie is ingeschakeld, wordt u begeleid door helpteksten bij de functies.
   Als u bijvoorbeeld naar een andere weergave overschakelt tijdens het registreren van een training, wordt er een helptekst weergegeven op de bovenste rij.

4. **UNITS** (Eenheden): **KG/CM / LB/FT**
   Selecteer metrische of Engelse eenheden.

5. **LANGUAGE** (Taal): **ENGLISH / DEUTSCH / ESPAÑOL / FRANÇAIS / ITALIANO**

Tip: *De instellingen kunnen worden geconfigureerd en overgedragen naar uw fietscomputer met behulp van een PC. Zie voor meer informatie hoofdstuk 4.2, Gegevensoverdracht.*

ONDERHOUD

Net als met elk ander elektronisch instrument dient u zorgvuldig om te gaan met de Polar Fietscomputer. Onderstaande aanwijzingen helpen u om te handelen in overeenstemming met de garantievoorwaarden en om nog vele jaren plezier te hebben van dit product.

Onderhoud van de Polar Fietscomputer	Polsunit	Polar borstband (zendgedeelte / borstband)	Snelheids-sensor
Bewaar de set op een koele, droge plaats. Nooit in een vochtige omgeving, in luchtdicht materiaal (een plastic zak of sporttas), of samen met geleidend materiaal (een natte handdoek).	X	X	–
Niet onderdompelen in water.	–	–	X
Reinigen met een oplossing van water en zachte zeep, drogen met een handdoek. Gebruik nooit alcohol of schuurmiddelen (staalwol of chemische reinigingsmiddelen). Haal de zender van het elastische bandje wanneer je deze niet gebruikt.	X	Borstband	X
Wassen na gebruik in zwembadwater met hoog chloorgehalte. Kan worden gewassen in de wasmachine op 40°C (104°F). Gebruik een waszakje. Niet centrifugeren of strijken.	–	Elastisch bandje	–
De gebruikerstemperatuur ligt tussen -10 °C en +50 °C (+14 °F to +122 °F).	X	X	X
Niet langdurig blootstellen aan direct zonlicht.	X	–	–

Service
U kunt de service tijdens de garantieperiode van twee jaar het beste laten uitvoeren door een erkend Polar Service Center. De garantie geldt niet voor schade of vervolgschade die is veroorzaakt door service die niet is goedgekeurd door Polar Electro.

Batterij voor de polsunit
Maak de Polar polsunit niet zelf open. De batterij mag alleen worden vervangen door iemand die door Polar Electro Oy bevoegd is, zodat de waterdichtheid niet in gevaar komt en de juiste onderdelen worden gebruikt. Tegelijkertijd wordt een volledige periodieke controle van de Polar Fietscomputer uitgevoerd.

Opmerking:

- *en **Battery low** worden weergegeven wanneer nog 10 tot 15% van de batterij van de fietscomputer resteert. De verlichting en geluidssignalen van de fietscomputer worden automatisch gedeactiveerd wanneer deze worden weergegeven.*
- *Door veelvuldig gebruik van de verlichting raakt de batterij van de fietscomputer sneller leeg.*
- *In koude weersomstandigheden kan de batterijwaarschuwing verschijnen en weer verdwijnen wanneer u weer in een warmere omgeving komt.*

Batterij van de snelheidssensor
Neem contact op met een erkend Polar Service Center om de snelheidssensor te vervangen.

Batterij voor de borstband
Als de borstband niet meer werkt, kan dat worden veroorzaakt door een lege batterij. Om de batterij te vervangen, hebt u een muntstuk nodig, een afsluitring en een batterij (CR 2025).

1. Open het afsluitklepje van de batterijhouder in het zendgedeelte door het met een muntstuk tegen de klok in van de stand naar OPEN te draaien.
2. Verwijder het afsluitklepje, haal de batterij uit de houder en vervang deze door een nieuwe.
3. Verwijder de afsluitring van het afsluitklepje en vervang deze door een nieuwe.
4. Plaats de negatieve (-) zijde van de batterij tegen de onderzijde.
5. Plaats het afsluitklepje terug zodat de pijl naar de stand OPEN wijst. Zorg ervoor dat u de afsluitring van het afsluitklepje goed in de groef plaatst.
6. Druk zachtjes op het afsluitklepje, zodat het oppervlak van het afsluitklepje gelijk ligt met het oppervlak van het zendgedeelte.
7. Draai het afsluitklepje met de munt met de klok mee tot de pijl naar CLOSE wijst. Zorg ervoor dat het afsluitklepje goed wordt gesloten.

Opmerking:

- *Open om een maximale levensduur te garanderen het afsluitklepje van de batterijhouder alleen wanneer u de batterij moet vervangen. Vervang de afsluitring telkens wanneer u de batterij vervangt. Afsluitringen/batterijsets zijn verkrijgbaar bij een erkend Polar Service Center. In de Verenigde Staten en Canada zijn afsluitringen alleen verkrijgbaar bij erkende Polar Service Centers.*
- *Houd batterijen uit de buurt van kinderen. Raadpleeg bij inslikken van batterijen onmiddellijk een arts.*
- *Batterijen dienen in overeenstemming met de plaatselijke regelgeving te worden afgevoerd.*

De Polar Fietscomputer geeft een indicatie van uw prestaties. De computer geeft het niveau van fysiologische inspanning en trainingsintensiteit aan. Ook meet de computer de snelheid en de afstand bij het fietsen met een Polar Snelheid Sensor. Geen andere toepassing is beoogd.

Mogelijke risico's tijdens het trainen beperken
Sporten kan risico's met zich meebrengen. Het is raadzaam dat u voordat u begint aan een vast trainingsprogramma eerst de volgende vragen betreffende uw gezondheid beantwoordt. Als u ja antwoordt op een van deze vragen, raden wij u aan dat u eerst een dokter raadpleegt voordat u begint met een trainingsprogramma.

- Heeft u de afgelopen vijf jaar niets aan sport gedaan?
- Heeft u een hoge bloeddruk of een hoog cholesterolgehalte?
- Vertoont u symptomen van een ziekte?
- Gebruikt u medicijnen voor uw bloeddruk of uw hart?
- Heeft u wel eens last van ademhalingsproblemen?
- Bent u herstellende van een zware ziekte of medische ingreep?
- Gebruikt u een pacemaker of andere geïmplanteerde elektronische apparatuur?
- Rookt u?
- Bent u zwanger?

Behalve de trainingsintensiteit, kunnen ook medicijnen voor het hart, de bloeddruk, fysiologische aandoeningen, astma, de ademhaling, enz. en sommige energiedranken, alcohol en nicotine de hartslag beïnvloeden.

Het is belangrijk om op te letten hoe uw lichaam reageert tijdens het sporten. Als u een plotse pijn of overmatige vermoeidheid voelt tijdens het sporten, raden wij u aan te stoppen of op een lager inspanningsniveau verder te gaan.

Waarschuwing voor dragers van pacemakers, defibrillators en andere geïmplanteerde elektronische apparatuur. Het gebruik van de Polar Fietscomputer is voor dragers van pacemakers op eigen risico. Het is raadzaam u vóór gebruik van het product onder toezicht van een arts een maximale inspanningstest uit te voeren. Uit de test moet blijken of het veilig en verantwoord is gelijktijdig de pacemaker en de Polar Fietscomputer te gebruiken.

Als u overgevoelig bent voor een stof die in contact komt met de huid, of als u een allergische reactie vermoedt vanwege het gebruik van het product, controleer dan de genoemde materialen in het hoofdstuk Technische specificaties. Draag ter voorkoming van huidreacties de borstband over de kleding. Maak de kleding onder de elektrodeplaten wel goed vochtig voor een probleemloze werking.
Opmerking:

- *Door de combinatie van vocht en het schuren van de borstband kan deze afgeven en zwarte vlekken achterlaten op lichte kleding.*
- *Als u een insectenwerend middel op uw huid aanbrengt, dient u ervoor te zorgen dat dit niet in contact komt met de borstband.*

Gebruik van de Polar Fietscomputer in water
De polsunit kan bij het zwemmen worden gedragen. Het is echter geen duikinstrument. Druk onder water niet op de knoppen van de polsunit, zodat de waterdichtheid behouden blijft. Bij het meten van de hartslag in water kunt u last hebben van interferentie om de volgende redenen:

- Zwembadwater met een hoog chloorgehalte en zeewater zijn sterk geleidend. Dit kan kortsluiting in de elektroden van de zender veroorzaken, waardoor de ECG-signalen niet worden opgevangen door de zender.
- Door in het water te springen of heftige spierbewegingen te maken bij bij zwemwedstrijden kan de borstband verschuiven naar een positie op het lichaam waar de ECG-signaal niet kunnen worden opgevangen.
- De sterkte van het ECG-signaal is persoonlijk en kan verschillen afhankelijk van de samenstelling van iemands lichaamsweefsel. Er komen vaker problemen voor bij het meten van de hartslag in water.

Elektromagnetische interferentie en trainingsapparatuur

- Er kan zich interferentie voordoen in de buurt van hoogspanningskabels, verkeerslichten, de leidingen van een tram, trein of trolleybus, televisietoestellen, auto's, fietscomputers, elektrisch aangedreven fitnessaparatuur, mobiele telefoons, of als u door een elektronisch beveiligingspoortje loopt.
- Voorkom onregelmatige metingen door uit de buurt te blijven van mogelijke storingsbronnen.
- Verschillende soorten fitnessapparaten met elektronische of elektrische onderdelen zoals LED-displays, motoren of elektrische remmen kunnen interferentie veroorzaken door diffuse signalen. Probeer het volgende om deze problemen te verhelpen:

1. Doe de borstband af en gebruik het fitnessapparaat zoals u gewend bent.
2. Verplaats de polsunit tot u een plaats vindt waar deze geen onregelmatige metingen weergeeft en het hartsymbool niet knippert. Interferentie is vaak het sterkst recht voor het display van de apparatuur, terwijl links of rechts van het display relatief weinig interferentie optreedt.
3. Doe de borstband weer om en houd de polsunit zoveel mogelijk op de storingsvrije plaats.

- Als de fietscomputer nog niet werkt met de fitnessapparatuur, kan deze apparatuur teveel elektrische ruis veroorzaken voor draadloze hartslagmeting.

Storing
In de ongecodeerde modus vangt de polsunit signalen op van de borstband binnen een straal van 1 meter (3 voet). Gelijktijdige ongecodeerde signalen afkomstig van meerdere borstbanden kunnen onjuiste metingen veroorzaken.

- Als een ander persoon met een fietscomputer of een hartslagmeter interferentie veroorzaakt, ga dan uit de buurt van die persoon en ga verder met uw training.
- Om hartslagsignalen van anderen te vermijden kunt u ook het volgende proberen:
  1. Houd de zender 30 seconden lang van uw borst af. Ga uit de buurt van het andere apparaat.
  2. Doe de borstband weer om en houd de computer bij borst in de buurt van het Polar logo op de zender. De fietscomputer zal opnieuw zoeken naar een hartslagsignaal. Ga verder met uw training.

Houd om storing van een andere fietser met een snelheidssensor te voorkomen een afstand aan van tenminste een meter tussen uw fietscomputer en de snelheidssensor van de andere fietser.

VEELGESTELDE VRAGEN

Wat moet ik doen als...

... verschijnt en de batterij van de polsunit moet worden vervangen?
Zie het hoofdstuk Onderhoud voor verdere instructies.

...ik niet weet waar ik ben in het menu?
Houd ◄ ingedrukt tot de tijd wordt weergegeven.

...de knoppen niet reageren?
Herstel de polsunit door alle knopen gelijktijdig twee seconden ingedrukt te houden. Stel na het herstellen de tijd en datum in in de basisinstellingen. Alle andere instellingen blijven bewaard. Sla de rest van de instellingen over door ◄ ingedrukt te houden.

...de fietscomputer de calorieën niet meet?
Het calorieënverbruik wordt alleen berekend wanneer u de borstband draagt.

...een ander persoon met een fietscomputer of hartslagmeter interferentie veroorzaakt?
Raadpleeg het hoofdstuk Voorzorgsmaatregelen.

...de hartslagmeting onregelmatig of extreem hoog wordt, of nul (00) aangeeft?
- Zorg ervoor dat de polsunit zich niet verder dan 1 meter / 3 voet bevindt van de borstband.
- Controleer of het elastische bandje niet losser is gaan zitten tijdens het sporten
- Controleer of de elektrodeplaten aan de binnenkant van de borstband / sportkleding vochtig zijn.
- Controleer of de borstband / sportkleding aan de binnenkant schoon en niet beschadigd is.
- Zorg ervoor dat er geen andere fietscomputer binnen het ontvangstbereik is 1 meter / 3 voet.
- Krachtige elektromagnetische signalen kunnen tot onregelmatige metingen leiden. Zie Voorzorgsmaatregelen.
- Wanneer de onregelmatige hartslagmeting blijft, ook als u weggaat van de storingsbron, verlaag dan uw snelheid en controleer handmatig uw polsslag. Als u van mening bent dat deze overeenkomt met de hoge waarde op het display, kunt u last hebben van een hartritmestoornis. De meeste gevallen van hartritmestoornissen zijn niet ernstig, maar u kunt beter toch uw arts raadplegen.
- Hartritmestoornissen kunnen onregelmatige waarden veroorzaken of een cardiac event kan uw ECG-diagram veranderd hebben. Neem dan contact op met uw arts.
- Als de registratie van hartslag niet werkt met de sportkleding, probeer het dan met het elastische bandje van de WearLink borstband. Als uw hartslag nu wel wordt geregistreerd, dan ligt het probleem hoogstwaarschijnlijk aan de sportkleding. Neem contact op met uw dealer / fabrikant.
- Als u al de bovenstaande handelingen hebt uitgevoerd, maar uw hartslag wordt nog steeds niet geregistreerd, dan is de batterij van de zender leeg. Zie voor meer informatie het hoofdstuk Onderhoud.

TECHNISCHE SPECIFICATIES

	POLSUNIT	BORSTBAND	SNELHEIDSSENSOR
Levensduur batterij (1 uur per dag, 7 dagen per week)	Gemiddeld 2 jaar	Gemiddeld 2 jaar	Gemiddeld 4500 uur
Batterijtype	CR 2430	CR 2025	–
Afsluitring voor de batterij	–	O-ring 20,0 x 1,0 Materiaal: FPM	–
Gebruikstemperatuur	-10 °C tot +50 °C / 14 °F tot 122 °F	-10 °C tot +50 °C / 14 °F tot 122 °F	-10 °C tot +50 °C / 14 °F tot 122 °F
Materialen	**Polsband:** Polyurethaan **Achterklepje en polsbandgesp:** Roestvrijstaal conform de EU-richtlijn 94/27/EU en amendement 1999/C 205/05 betreffende het vrijkomen van nikkel uit producten die bedoeld zijn voor een direct en langdurig contact met de huid.	**Zendgedeelte:** Polyamide **Band:** Polyurethaan, polyamide, nylon, polyester en elastan	Thermoplastische polymeer ABS+GF
Huidig snelheidsweergavebereik	0-127 km/h of 0-75 mph	–	–
Nauwkeurigheid	**Horloge:** beter dan ± 0,5 seconden per dag bij een temperatuur van 25 °C (77 °F). **Hartslagmeter:** ± 1% of 1 hartslag per minuut, welke het grootst is. De definities zijn van toepassing bij gelijkmatige omstandigheden.	–	±1 %
Meetbereik hartslag	15-240	–	–
Bestand	14 trainingsbestanden. De maximale in een bestand geregistreerde tijd is 99 uur, 59 minuten en 59 seconden	–	–

De waterdichtheid van Polar producten is getest volgens de internationale standaard ISO 2281. Producten worden verdeeld in drie categorieën afhankelijk van de waterdichtheid. Zie de achterzijde van uw Polar product voor de waterdichtheidscategorie en vergelijk deze in de onderstaande tabel. Deze definities zijn niet noodzakelijk van toepassing op producten van andere fabrikanten.

Indicatie op de achterzijde van de behuizing	Wasspatten, zweet, regendruppels, enz.	Baden en zwemmen	Duiken met snorkel (geen luchtflessen)	Duiken (met luchtflessen)	Waterdicht eigenschappen
Water resistant	X				Spatten, regendruppels, enz.
Water resistant 50 m	X	X			Minimum voor baden en zwemmen*
Water resistant 100 m	X	X	X		Voor veelvuldig gebruik in water, maar niet voor duiken met luchtflessen

**) Deze eigenschappen zijn ook van toepassing op Polar WearLink borstbanden die zijn aangeduid als Water resistant 30 m.*

SYSTEEMEISEN

Polar WebLink™
- PC
- Windows® 98/98SE/ME/2000/XP
- Geluidskaart
- Microfoon

Polar UpLink Tool™
- PC
- Windows® 98/98SE/ME/2000/XP
- Geluidskaart
- Dynamische luidsprekers of koptelefoon

INTERNATIONALE GARANTIE

- Deze beperkte internationale Polar garantie is uitgevaardigd door Polar Electro Inc. voor klanten die dit product in de Verenigde Staten of Canada hebben aangeschaft. Deze beperkte internationale Polar garantie is uitgevaardigd door Polar Electro Oy voor klanten die dit product in andere landen hebben aangeschaft.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. biedt de oorspronkelijke gebruiker/koper van dit product garantie tegen materiaal- en productiefouten gedurende 2 jaar na de aankoopdatum.
- **Bewaar uw kassabon of internationale garantiekaart als aankoopbewijs!**
- De garantie geldt niet voor de batterij en schade als gevolg van oneigenlijk gebruik, ongevallen, het niet voldoen aan de voorzorgsmaatregelen, onjuist onderhoud, commercieel gebruik en gebarsten of gebroken behuizingen en elastische band.
- De garantie geldt niet voor schade, verlies of kosten die direct, indirect of incidenteel voortvloeien uit of samenhangen met het product. Gedurende de garantieperiode zal het product kosteloos worden gerepareerd of vervangen bij een erkend Service Center.
  Deze garantie heeft geen invloed op de wettelijke rechten van de klant volgens de geldende nationale en Europese regelgeving, noch op de rechten van de klant ten opzichte van de dealer ten gevolge van een verkoop-/aankoopovereenkomst.

CE 0537 Deze CE-markering toont aan dat het product in overeenstemming is met de richtlijn 93/42/EEC.

Het doorgekruiste verrijdbare afvalcontainer symbool geeft aan dat de Polar producten elektronische apparaten zijn en vallen onder de richtlijn 2002/96/EC van het Europese Parlement en de Raad van elektrische en elektronische afvalproducten (WEEE). Deze producten dienen dus apart verwerkt te worden in de EU-landen. Polar moedigt u aan de mogelijke effecten op het milieu en de gezondheid te minimaliseren. Volg ook buiten de Europese Unie de lokale afvalregeling en maak gebruik, daar waar mogelijk, van de aparte inzameling van elektronische apparaten.

Polar Electro Oy is een ISO 9001:2000 gecertificeerd bedrijf.

Copyright © 2006 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finland.
Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze gebruiksaanwijzing mag worden gebruikt of gereproduceerd in welke vorm of op welke wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Polar Electro Oy.
De namen en logo's die in deze gebruiksaanwijzing of op de verpakking van dit product zijn gemarkeerd met het symbool ™ zijn handelsmerken van Polar Electro Oy.
De namen en logo's die zijn gemarkeerd met het symbool ® in deze gebruiksaanwijzing of op de verpakking van dit product zijn geregistreerde handelsmerken van Polar Electro Oy, behalve Windows wat een gedeponeerd handelsmerk is van Microsoft Corporation.

AANSPRAKELIJKHEID

De gegevens in deze gebruiksaanwijzing dienen uitsluitend ter informatie. De hierin beschreven producten kunnen zonder voorafgaande kennisgeving worden gewijzigd in verband met het voortdurende ontwikkelingsprogramma van de fabrikant.

- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy geeft geen garanties voor deze handleiding of de hierin beschreven producten.
- Op geen enkele wijze kan Polar Electro Inc./Polar Electro Oy aansprakelijk worden gesteld voor schade, verlies of kosten die direct of incidenteel, voortvloeit uit of samenhangt met het gebruik van dit materiaal of de hierin beschreven producten.

Een of meer van de volgende patenten beschermen dit product:
FI68734, US4625733, DE3439238, GB2149514, HK81289, FI88223, US5491474, DE4215549, GB2257523B, HK113/1996, FI88972, US5486818, DE9219139.8, GB2258587, FR2681493, HK306/1996, FI96380, WO95/05578, EP665947, US5611346, JP3568954, DE69414362, FI110303, WO96/20640, EP 0748185, US6104947, FI111514, WO97/33512, US 6277080, GB2326240, FI100924, EP 836165, US 6229454, DE 69709285, FI112028, EP 0984719, US 6361502, FI 111801, US 6418394, EP1124483, WO9855023, FI4150, US6477397, DE20008882, FR2793672, ES1047774, US6714812, FI114202, US 6537227, EP1055158, US5719825, US58048027, FI 113614, FI23471, USD49278S, USD492784S, USD492999S, FI112844, EP 724859 B1, US 5628324, DE 69600098T2

POLAR®
LISTEN TO YOUR BODY

INDEX

12/24-uursnotatie 6, 34
Aansprakelijkheid 46
Alarminstelling 34
Algemene instellingen 37
Automatische limieten 18
AutoStart 10
Basisinstellingen 6
Batterij bijna leeg 39
Batterij vervangen 39
Beginnen met hartslagmeting 13
Beginnen met trainingsregistratie 13
Bestand 24, 25, 27
Borstband 3, 12
Calorieverbruik 26, 27
Datuminstellingen 6, 34
Eenhedeninstelling 37
Fietsinstellingen 10
Fietstraining 13
Fitheidsklassen 33
Fitnes stest 30
Fitness test trend 33
Functies tijdens de training 20
Garantie 45
Gebruikersinstellingen 35
Gegevensoverdracht 29
Geluid 14, 37
Geschatte aankomsttijd (ETA) 10, 22
Handmatige limieten 19
Hartslaginstellingen 14, 15, 18, 19
Hartslagzonealarm 14
Hartslagzones 27
Heart Touch-functie 20
Helpinstellingen 37
Horloge-instellingen 34
HRmax 36
HRmax-p 32
HR_{sit} 36
Instellingen 10, 34
Intensiteit 22
Knoppen 6, 7, 20
Knopvergrendeling 37
Nachtmodus 20
Onderhoud 38
Overige training 13
Overzichtbestand 24
OwnIndex 32
OwnZone 15
Polsunit herstellen 42
Snelheidssensor 3, 8
Stuurhouder 3, 8
Taalinstellingen 37
Technische specificaties 43
Terug naar tijdsweergave 7
Tijd 2-instelling 34
Tijd instellen 34
Tijdzone 34
Timerinstelling 19
Totalenbestand 27
Totalenbestand herstellen 28
Trainen 12
Training onderbreken 20
Training stoppen 13
Trainingsbestand 25
Trainingsbestand herstellen 26
Trainingsinstellingen 14
Trapfrequentie 10, 19
UpLink Tool 29
Veelgestelde vragen 42
Verlichting 20
Voorzorgsmaatregelen 40
VO_{2max} 36
WebLink 29
Wieldiameter 11